

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam segi fisik, penunjang untuk memperoleh kesehatan yang prima adalah dengan berolahraga. Olahraga tentu tidak hanya sebatas pada olahraga lari sekian ratus meter, sepak bola, voli, badminton, lompat jauh, dan olahraga lainnya yang membutuhkan tempat yang luas. Oleh karena itu, sebenarnya tidak ada alasan lagi untuk kita malas berolahraga.

Olahraga merupakan kegiatan fisik yang bersifat kompetitif dalam suatu permainan, berupa perjuangan tim maupun diri sendiri (Malatesta *et al.*, 2003). Salah satu olahraga yang berbentuk kompetitif adalah atletik. Lompat jauh adalah salah satu nomor dari cabang olahraga atletik yang perlu dilatih agar kelak bisa meraih prestasi secara maksimal. Dalam lompat jauh ada beberapa gaya yang biasa diperagakan para pelompat di antaranya gaya jongkok, gaya menggantung atau gaya lenting, dan gaya jalan di udara. Lompat jauh ini adalah olahraga yang menggabungkan kecepatan, kekuatan, kelenturan, daya tahan, *power*, dan ketepatan dalam upaya untuk memperoleh jarak lompatan sejauh-jauhnya. Untuk menghasilkan lompatan yang maksimal diperlukan kondisi fisik diantaranya *power* otot tungkai yang mempunyai peran besar untuk hasil lompatan yang jauh. *Power* otot merupakan faktor yang sangat penting

dalam cabang olahraga yang dominan menggunakan tungkai sebagai indikator dalam meningkatkan kemampuan (Fahlevi, 2014).

Power adalah kekuatan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat (Potteiger *et al.*, 2000). Dua unsur penting dalam *power* yaitu : (1) kekuatan otot dan (2) kecepatan, dalam mengerahkan tenaga maksimal. *Power* disebut juga sebagai kekuatan eksplosif (Pyke *et al.*, 1978, dikutip oleh Ismaryati, 2008). Penggunaan *power* otot tungkai dapat dilihat pada atlet lompat jauh, pemain basket, pemain volley, pemain bulu tangkis, serta masih banyak lagi cabang olahraga yang memerlukan *power* otot tungkai. Salah satu latihan yang dapat meningkatkan *power* otot tungkai yaitu pliometrik.

Pliometrik adalah jenis latihan olahraga yang dirancang untuk menghasilkan cepat, gerakan kuat, dan meningkatkan fungsi sistem saraf, umumnya untuk tujuan meningkatkan kinerja dalam olahraga. Tujuan latihan pliometrik adalah untuk meningkatkan kekuatan gerakan berikutnya dengan menggunakan kedua komponen alami dan elastis otot, dan tendon dan refleks peregangan (Shah, 2012). Dalam latihan pliometrik, ada beberapa metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai antara lain adalah *depth jump* dan *squat jump*.

Depth jump adalah bentuk latihan dari pliometrik yang bertujuan untuk meningkatkan *power* tungkai dengan cara melompat dari bangku kemudian mendarat, disusul dengan melompat setinggi-tingginya (Wilson

et al., 1996 dalam Andrew *et al.*, 2010). Sedangkan *squat jump* adalah latihan yang diawali dengan berdiri pada kaki selebar bahu, badan membungkuk dan pinggul serta lutut ditekuk 90°, kemudian kedua tangan dilipat diatas bahu.

Ditinjau dari sarana yang di gunakan antara latihan pliometrik tersebut jelas memiliki perbedaan. Pada latihan pliometrik *depth jump* merupakan latihan melompat memantul yang dilakukan dengan cara menjatuhkan badan dari atas *box*. Setelah badan jatuh dari *box* dilanjutkan melompat setinggi dan sejauh mungkin. Berdasarkan hal tersebut maka unsur kecepatan sedikit terabaikan dalam latihan pliometrik *depth jump* (Ermawan, 2010). Sedangkan pada latihan pliometrik *squat jump* gerakan yang dilakukan dengan melompat memantul setinggi mungkin dengan dua kaki dilakukan secara berkesinambungan. Dengan melakukan gerakan memantul dengan dua kaki, maka otot tungkai harus di kerahkan secara maksimal dan secepat mungkin untuk mendapatkan power yang seimbang antara kaki kanan dan kaki kiri.

Dari kedua metode latihan tersebut penulis berminat untuk meneliti apakah ada perbedaan pengaruh latihan pliometrik *depth jump* dan *squat jump* terhadap jauhnya lompatan pada lompat jauh gaya jongkok. Dengan harapan mampu meningkatkan prestasi lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMKN 1 Geneng.

SMKN 1 Geneng merupakan salah satu sekolah yang banyak meraih prestasi dalam olahraga yang mengandalkan power atau daya ledak

otot tungkai dalam bidang olahraga seperti futsal dan sepak bola. Namun dalam kegiatan olahraga lompat jauh gaya jongkok banyak sekolah yang belum menjadikan satu olahraga ini sebagai satu tinjauan prestasi dan diharapkan agar kedepannya siswa berminat untuk menjadi atlet. Berdasarkan permasalahan tersebut, penulis ingin melakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh latihan pliometrik *depth jump* dan *squat jump* terhadap power otot tungkai siswa kelas X SMKN 1 Geneng dengan parameter lompat jauh gaya jongkok.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka dapat di rumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh latihan pliometrik *depth jump* terhadap jauhnya lompatan pada lompat jauh gaya jongkok?
2. Apakah ada pengaruh latihan pliometrik *squat jump* terhadap jauhnya lompatan pada lompat jauh gaya jongkok?
3. Apakah ada perbedaan pengaruh antara latihan pliometrik *depth jump* dan *squat jump* terhadap jauhnya lompatan pada lompat jauh gaya jongkok?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah :

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui metode pelatihan yang dapat meningkatkan hasil jauhnya lompatan pada lompat jauh gaya jongkok yang paling baik di antara kedua tipe latihan yang diterapkan.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan pliometrik *depth jump* terhadap jauhnya lompatan pada lompat jauh gaya jongkok.
- b. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *squat jump* terhadap jauhnya lompatan pada lompat jauh gaya jongkok.

D. Manfaat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk :

1. Bagi peneliti sebagai tahapan awal belajar melakukan penelitian untuk menambah pengetahuan dan dapat meningkatkan pemahaman tentang pengaruh latihan pliometrik *depth jump* dan *squat jump* terhadap jauhnya lompatan pada lompat jauh gaya jongkok.
2. Bagi kalangan klinisi khususnya fisioterapis, dapat mengetahui pengaruh latihan pliometrik *depth jump* dan *squat jump* terhadap jauhnya lompatan pada lompat jauh gaya jongkok.